

秋の晩ごはん献立②

曜日	主菜	副菜
月	イカと大根の煮物	真あじのふんわりつみれ汁
火	ピーマンの肉詰め	玉子スープ
水	炊き込みご飯	豚汁
木	ふきと揚げの炒め煮	豚汁
金	冷凍海老カツ	豚汁
土	冷凍焼き鳥	じゃがいもと冷凍ベーコン炒め
日	冷凍ドライカレー	冷凍アスパラの豚肉巻き

買い物リスト

- イカ（処理済み） 2杯
- 豚ひき肉 1パック
- 豚バラ肉（もしくはこま切れ） 1パック
- 油揚げ（薄揚げ） 1枚
- 木綿豆腐 1丁
- しらたき 1パック
- 卵 1個
- しいたけ 1パック
- 大根 1本
- ピーマン 人数分
- じゃがいも 2～3個
- 人参 1本
- キャベツ 数枚
- 冷凍ごぼうのさがき
- 冷凍ベーコン切り落とし
- 冷凍玉ねぎみじん切り
- 冷凍「アスパラの豚肉巻き」
- 冷凍「海老カツ」
- 冷凍「焼き鳥」
- 冷凍「ドライカレー」
- 冷凍「真あじのふんわりつみれ汁」
- インスタント玉子スープ
- 炊き込みご飯の素
- ふきの水煮

冷蔵庫に貼って使えます

詳しいレシピは「らくゆるごはん」サイトへ